

2026/2027

PROJET PÉDAGOGIQUE



TOURNEFEUILLE SAUVETAGE NAUTIQUE



PROCESSUS PÉDAGOGIQUE



First Step
Avenirs
2019 et plus

Sauv'Kid
Avenirs, Poussin
2017 à 2021

Sauv'Tout
Poussin, Benjamin
2015 à 2018

Sauv'Teens
Benjamin-Minimes
2013 à 2016

Sauv'Juniors
Cadet-Juniors
2009 à 2012

Avenirs Compèt
2011 à 2016 Benjamin-
Minimes-Cadet

Jeunes Compèt
2011 à 2014
Minimes - Cadet

Jeunes Loisirs
Minimes-Cadet-Juniors
2014 et moins



FIRST STEP

TOURNEFEUILLE SAUVETAGE NAUTIQUE



NOM DU GROUPE	FIRST STEP
OBJECTIFS	Familiarisation avec le milieu aquatique Découverte du milieu aquatique, développement de l'aisance et des premières habiletés motrices.
NOMBRES ENTRAINEMENT PROPOSÉS 26-27	2
CATÉGORIE OU AGE	2021 et moins / Avenirs
DIPLOMES ECOLE DE NATATION FRANCAISE	Sauv'Nage
DIPLOMES ECOLE DE SAUVETAGE SPORTIF	Bouée Blanche
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Bonnet (TSN), Lunettes



SAUV'KID

TOURNEFEUILLE SAUVETAGE NAUTIQUE



NOM DU GROUPE	Sauv'Kid
OBJECTIFS	Apprentissage des fondamentaux Construction des bases techniques en natation et en sauvetage sportif.
NOMBRES ENTRAINEMENT PROPOSÉS 26-27	2
CATÉGORIE OU AGE	2017 à 2021 / Avenirs-Poussins
DIPLOMES ECOLE DE NATATION FRANCAISE	Sauv'Nage
DIPLOMES ECOLE DE SAUVETAGE SPORTIF	Bouée Jaune
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Bonnet (TSN), Lunettes, Palmes



SAUV'TOUT

TOURNEFEUILLE SAUVETAGE NAUTIQUE



NOM DU GROUPE

Sauv'Tout

OBJECTIFS

Consolidation des acquis

Stabilisation des apprentissages techniques

Développement moteur

Amélioration de la coordination, de l'endurance et des qualités physiques générales.

Découverte du Côtier

NOMBRES ENTRAINEMENT PROPOSÉS 26-27

3

CATÉGORIE OU AGE

2015 à 2018 / Poussins-Benjamin

DIPLOMES ECOLE DE NATATION FRANCAISE

Pass'Sport de l'eau

DIPLOMES ECOLE DE SAUVETAGE SPORTIF

Bouée Verte et Bouée Rouge / Bonnets Blanc

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Bonnet (TSN), Lunettes, Tuba, Palmes, Combinaison et Chaussons (côtier), Gourde



SAUV'TEENS

TOURNEFEUILLE SAUVETAGE NAUTIQUE



NOM DU GROUPE

Sauv'Teens

OBJECTIFS

Découverte de la compétition

Affinement des techniques de nage et des épreuves spécifiques de sauvetage ("eau plate" et "cotier")

NOMBRES ENTRAINEMENT PROPOSÉS 26-27

4

CATÉGORIE OU AGE

2015 à 2018 / Poussins-Benjamin

DIPLOMES ECOLE DE NATATION FRANCAISE

Pass'Sport de l'eau / Attestation du Savoir Nager

DIPLOMES ECOLE DE SAUVETAGE SPORTIF

Bouée Argent et Bonnets Jaune ainsi que Vert

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Bonnet (TSN), Lunettes, Tuba, Palmes (petites et powerfins), Combinaison et Chaussons (côtier), Gourde



AVENIRS-COMPÉTITION

TOURNEFEUILLE SAUVETAGE NAUTIQUE



NOM DU GROUPE

Avenirs-Compétition

OBJECTIFS

Orientation vers la performance

Identification des profils compétitifs et accompagnement des premières ambitions sportives ("eau plate" et "côtier")

NOMBRES ENTRAÎNEMENT PROPOSÉS 26-27

5

CATÉGORIE OU AGE

2011 à 2016 / Benjamin-Minimes-Cadet

DIPLOMES ECOLE DE NATATION FRANCAISE

Pass'Compétition Sauvage Sportif

DIPLOMES ECOLE DE SAUVETAGE SPORTIF

Bouée Bronze et Bonnets Rouge

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Bonnet (TSN), Lunettes, Tuba, Palmes (petites et powerfins), Combinaison et Chaussons (côtier), Gourde, Chaussures et tenu de course à pied (Athlétisme)



SAUV'JUNIORS

TOURNEFEUILLE SAUVETAGE NAUTIQUE



NOM DU GROUPE

Sauv'Juniors

OBJECTIFS

Découverte de la compétition

Affinement des techniques de nage et des épreuves spécifiques de sauvetage.

NOMBRES ENTRAÎNEMENT
PROPOSÉS 26-27

4

CATÉGORIE OU AGE

2009 à 2012 / Cadet-Juniors

DIPLOMES ECOLE DE
NATATION FRANCAISE

Pass'Compétition Sauvetage Sportif

DIPLOMES ECOLE DE
SAUVETAGE SPORTIF

Bouée Bronze et Bonnets Rouge

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Bonnet (TSN), Lunettes, Tuba, Palmes (petites et powerfins), Combinaison et Chaussons (côtier), Gourde, Chaussures et tenu de course à pied (Athlétisme)



JEUNES COMPÉTITION

TOURNEFEUILLE SAUVETAGE NAUTIQUE



NOM DU GROUPE	Jeunes Compétition
OBJECTIFS	Accès à la performance Évolution vers un niveau régional confirmé pour les cadets et national pour les minimes. ("eau plate" et "cotier")
NOMBRES ENTRAÎNEMENT PROPOSÉS 26-27	5
CATÉGORIE OU AGE	2011 à 2014 / Minimes-Cadet
DIPLOMES ECOLE DE NATATION FRANCAISE	Pass'Compétition Sauvetage Sportif
DIPLOMES ECOLE DE SAUVETAGE SPORTIF	Bouée Or et Bonnets Bronze
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Bonnet (TSN), Lunettes, Tuba, Palmes (petites et grandes), Combinaison et Chaussons (côtier), Gourde, Chaussures et tenu de course à pied (Athlétisme)



JEUNES LOISIRS

TOURNEFEUILLE SAUVETAGE NAUTIQUE



NOM DU GROUPE

Jeunes Loisirs

OBJECTIFS

Pratique du sauvetage sportif de loisir
avec possibilité de participation aux
compétitions, après validation de l'équipe
d'encadrement.

**NOMBRES ENTRAINEMENT
PROPOSÉS 26-27**

2

CATÉGORIE OU AGE

2011 à 2014 / Minimes-Cadet

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Bonnet (TSN), Lunettes, Palmes,
Combinaison et Chaussons (côtier),
Gourde,
Chaussures et tenu de course à pied
(Athlétisme ou PPG)



TEST ECOLE DE NATATION FRANCAISE

SAUV'NAGE

1ère étape : ENF 1 Sauv'Nage

L'objectif principal est de garantir la sécurité des enfants.

Cette première étape permet aux enfants d'acquérir les compétences minimales pour assurer leur propre sécurité dans l'eau et une maîtrise des fondamentaux de la natation. Ce test est validé par un parcours intégrant différents éléments nous permettant de vérifier les habilités fondamentales acquises ou non par l'enfant. Ce test se déroule sans lunettes.



PASS'SPORTS de l'EAU

2ème étape : ENF 2 Pass'Sport de l'Eau

L'objectif principal est d'enrichir et de capitaliser des habilités motrices. Cette deuxième étape permet aux enfants de découvrir différentes disciplines aquatiques mais surtout de se construire à travers une multitude de tâches complexes et de situations pédagogiques variées.

Ce test intègre 5 disciplines sportives aquatiques : la natation course, le water-polo, le plongeon, la natation synchronisée et la nage avec palmes.

A travers ces 5 disciplines, les enfants sont confrontés à différentes situations pédagogiques leur imposant une réponse motrice transversale à ces différentes pratiques sportives. Il s'agit réellement de permettre à l'enfant d'acquérir des habilités motrices et non de lui apprendre un mouvement technique précis.

Cette étape est composée de 5 tests, un test propre à chaque discipline.

Les enfants doivent valider 3 tests au choix sur les 5 proposés.



PASS'Compétition

3ème étape : ENF 3 Pass'Compétition

Cette troisième étape pédagogique permet de vérifier si l'enfant a acquis l'ensemble des habilités motrices, des capacités physiques, des éléments techniques nécessaires à la pratique compétitive. Mais, également, de s'assurer que l'enfant a compris les éléments réglementaires propres à la pratique de la natation en compétition. Il s'agit réellement de contrôler si l'enfant est apte à se confronter à d'autres enfants lors d'une compétition officielle.

Au sein de la FFN cette étape se déroule sous forme d'une compétition officielle. Les enfants doivent réaliser un 100m 4 nages, dans les règles officielles.





Bouée Blanche

- Nager 25m sur le ventre et 25m sur le dos
- Sauter d'un plot muni d'une bouée tube en bandoulière
- Sauter, récupérer un objet flottant situé à 15m du bord, le ramener
- Se placer devant un obstacle, passer dessous en effectuant un aller puis un retour sans se tenir
- Savoir porter assistance à une personne à moins de 5m du bord en lui lançant un objet flottant (bouée, planche ...) ou en lui tendant un objet permettant de le ramener au bord.



Bouée Jaune

- Nager 100m sans matériel et sans arrêt
- Sauter avec une bouée tube et palmes à la main puis chausser et effectuer 25m
- Savoir remorquer un mannequin flottant sur 12.5m avec et sans palmes
- Effectuer 25m en récupérant au passage 4 anneaux répartis équitablement entre 1m20 et 2m de profondeur
- Ramener un copain situé à moins de 15m du bord à l'aide d'une planche sans palme.



Bouée Verte

- Nager 50m, chausser les palmes et enfiler la bouée tube, puis nager 50m
- Sauter avec une bouée tube, nager 50m avec la bouée tube, clipser un camarade, agiter un bras afin d'appeler de l'aide
- Plonger, nager 12m50, rechercher un mannequin à une profondeur de 2m maximum, le remorquer sur 12m50
- Effectuer 10m sous l'eau sans palme et sans poussée d'un mur
- Remorquer une personne de même gabarit avec des palmes sur 25m



Bouée Rouge

- Effectuer un 200m avec franchissement d'obstacle
- Plonger avec palmes et bouée tube, clipser un camarade, le remorquer sur 25m
- Réaliser un 50m mannequin réglementaire
- Effectuer 25m sous l'eau avec des palmes
- Plonger du bord, chercher un camarade à 12m du bord, le ramener, le sortir de l'eau et écarter tout danger
- Connaître les trois numéros d'urgence (pompiers, SAMU, police)



Bouée de Bronze

- Nager 35m nage libre, rechercher un mannequin scolaire, le remorquer sur 15m, chausser les palmes et la bouée tube, nager 50m avec palmes et bouée tube en moins de 2min
- Savoir remorquer un mannequin avec des palmes sur une distance de 50m
- Nager 25m, effectuer une apnée de 12m50, récupérer un mannequin adulte, le remorquer pendant 12m50
- Plonger du bord, chercher un camarade à 20m du bord, le ramener, le sortir de l'eau, et écarter tout danger, savoir passer l'alerte



Bouée d'Argent

- Effectuer un 400m Nagé en moins de 7 minutes 30
- Effectuer un 200m super sauveteur
- Effectuer l'épreuve du 50m mannequin en moins de 1 minute 10
- Effectuer un 100m combiné
- Départ dans l'eau, savoir nager 25m sous l'eau sans palme
- Avoir le PSC1
- Connaître le règlement sportif fédéral



Bouée d'Or

- Effectuer un 800m palme masque et tuba en moins de 13 minutes pour les hommes et 13 minutes 30 pour les femmes
- Effectuer un 200m super sauveteur en moins de 3 minutes 30 pour les hommes et 3 minutes 40 pour les femmes
- Effectuer dans une compétition officielle F.F.S.S., un 100m combiné, et une autre épreuve au choix
- Savoir remorquer un mannequin avec et sans bras propulsif sur une distance de 50m et sans palme
- Effectuer 50m en apnée avec palmes, départ dans l'eau
- Avoir le PSE1.

TEST ECOLE DE SAUVETAGE SPORTIF - “EAU PLATE”





Bonnet Blanc : sur un plan d'eau calme, peu profond (de l'eau jusqu'à la poitrine).

- Effectuer un parcours de Course-Nage-Course, les sauveteurs doivent maîtriser les techniques de « lever des genoux » et du « Dauphin ».
- Sur ce même plan d'eau effectuer un parcours en planche de sauvetage (planche de type nipper board selon l'âge des participants). Les sauveteurs doivent maîtriser les techniques de remontée sur la planche, se propulser à plat ventre et à genoux, faire un virage.
- Sur ce même plan d'eau le sauveteur doit effectuer un parcours de nage avec une bouée tube sans palme, en positionnant correctement son harnais.



Bonnet Jaune : sur un plan d'eau calme mais profond.

- Effectuer un parcours de Course-Nage-Course et planche de sauvetage.
- Effectuer un sauvetage en planche.
- Effectuer un sauvetage avec une bouée tube et des palmes.



Bonnet Vert : sur un plan d'eau agité (vaguelettes) mais peu profond.

- Effectuer un parcours de Course-Nage-Course et planche de sauvetage.
- Effectuer un sauvetage en planche.
- Effectuer un sauvetage avec une bouée tube et des palmes. L'adaptation au milieu naturel doit être repérée.



Bonnet Rouge : sur un plan d'eau agité (vagues de 50cm minimum)

- Effectuer un sauvetage en planche sans jamais perdre le contact avec la victime.
- Effectuer un sauvetage en bouée tube avec palmes, le sauveteur doit éviter que la victime avale de l'eau.
- Effectuer un mini combiné de sauvetage côtier.
- Sur un plan d'eau calme, effectuer un parcours en surf ski, en eau profonde le stagiaire doit être autonome.



Bonnet de Bronze : sur un plan d'eau agité (vagues de 50cm minimum).

- Effectuer un parcours de course-nage-course
- Effectuer un parcours de planche en alternant les positions à genoux et à plat ventre.
- Répondre à quatre questions simples sur le règlement s'y rapportant, une erreur est admise.



Bonnet d'Argent : sur un plan d'eau très agité (vagues de 1 mètre minimum)

- Effectuer un mini combiné.
- Effectuer un sauvetage planche en parfait contrôle de la victime et de la planche.
- Effectuer un sauvetage en bouée tube.
- Effectuer un parcours de surf ski dans des vagues de 50cm minimum.
- Avoir pris connaissance du règlement des compétitions de sauvetage côtier et répondre à six questions simples s'y rapportant, une erreur est admise.



Bonnet d'Or : sur un plan d'eau très agité (vagues de 1 mètre minimum)

- Etre titulaire de l'officiel « B » de sauvetage côtier.
- Effectuer un combiné de sauvetage côtier.
- Effectuer un sauvetage en planche.
- Effectuer un sauvetage en bouée tube.

**TEST ECOLE DE
SAUVETAGE
SPORTIF -
“COTIER”**

